

لمزيد من المعلومات  
"صحة ورفاهية المرأة. دليل الصحة الجنسية والإنجابية"

المورد: [lho/1/www.hse.ie/eng/services/list/-dublinese/social-inclusion](http://lho/1/www.hse.ie/eng/services/list/-dublinese/social-inclusion)

للآباء

أصدر HSE سلسلة من الكتيبات لمساعدتك على التحدث مع أطفالك عن العلاقات والجنس وهم يكبرون. قُم بتنزيل كتيب لتبسيط موضوعات الكبار للصغار بعنوان: Making the 'Big Talk' many small talks.



تنزيل المورد

[www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks.pdf](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks.pdf)

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي

خدمة الاندماج الاجتماعي

إذا كنت ترغبين في الوصول إلى المستلزمات أو الجلسات التثقيفية، أو في الحصول على مزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية، والجنس الآمن، والأمراض المنقولة جنسياً، يُرجى التواصل معنا.



راسلنا عبر البريد الإلكتروني على:  
[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي

خدمة الاندماج الاجتماعي

فريق مشروع الكرامة أثناء فترة الحيض  
Period Dignity Project

ليندا ليذام

مديرة التمريض، وقائدة المشروع

إيهار كوستيلو

المدير الإداري

إيلين باردي وشونا كويلتي

مسؤولتان إداريتان

www.hse.ie

HSE



# Period Dignity for all

ومعلومات عن  
الصحة الجنسية

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي خدمة الاندماج الاجتماعي

## متوسط عمر بداية الحيض

ليس هناك عمر محدد لبداية الحيض، لكن يبدأ الحيض عند كثير من الفتيات بين سن ٩ سنوات و١٣ سنة.

## ما الذي يحدث أثناء فترة الحيض؟

متوسط مدة الدورة الشهرية هو ٢٨ يومًا، لكن قد تعاني بعض النساء من دورات شهرية أطول أو أقصر. لذا، من المهم أن تعرفي خصائص دورتك الشهرية "الطبيعية". يمكنك تتبع الدورة الشهرية بحيث يكون "اليوم الأول" هو أول يوم من فترة الحيض لديك و"اليوم الأخير" هو اليوم الذي يسبق فترة الحيض القادمة.

التبويض هو عملية تحدث عادةً في اليوم ١٢-١٦ من اليوم الأول لآخر فترة حيض لك. ويحدث هذا عند إطلاق البويضة من المبيض. في ذلك الوقت، إذا لم يتم تخصيب البويضة بواسطة حيوان منوي، عندئذٍ تتسلخ بطانة الرحم (وهذه هي فترة الحيض لديك).

## الأعراض التي قد تصاحب فترة الحيض

الألم أثناء فترة الحيض عرض شائع، تعاني منه معظم النساء في مرحلة ما في حياتهن. عادةً ما يكون الألم أشبه بتشنج عضلي أسفل البطن. ومن المهم أن تعرفي الوضع الطبيعي بالنسبة لك، وإذا لاحظت أي تغيرات أو شعرت بعدم راحة بدرجة كبيرة، يُفضل دائماً أن تستشيري الممارس العام الذي تتعاملين معه.

يمكن أن تظهر أيضًا بعض الأعراض أثناء الدورة الشهرية قبل فترة الحيض لديك. غالبًا ما يُطلق على ذلك اسم "توتر ما قبل فترة الحيض" /PMT/ "متلازمة ما قبل فترة الحيض" PMS. هذا يحدث بسبب تغير مستويات الهرمونات في جسمك. ويمكن أن يسبب لك الإصابة بمزيد من الانتفاخ أو العصبية، أو التقلبات المزاجية، أو ألم الثدي، أو تغيرات في البشرة والشعر. لا تعاني كل النساء من هذه الأعراض، وعادةً ما تزول بعد يوم أو اثنين.

## الدورة الشهرية

اليوم ١-٧

تتحلل بطانة الرحم، ويحدث الحيض

اليوم ٨-١١

يزداد سُمك بطانة الرحم استعدادًا لاستقبال البويضة

اليوم ١٢-١٧

يحدث التبويض (عادةً من ١٢-١٦ يومًا قبل فترة

الحيض القادمة)

اليوم ١٨-٢٥

إذا لم يتم تخصيب البويضة بواسطة حيوان منوي، يُعاد امتصاص البويضة في الجسم.

اليوم ٢٦-٢٨

تتفصل بطانة الرحم، مما يؤدي إلى حدوث الحيض

## ما المقصود بمصطلح "الكرامة أثناء فترة الحيض"؟

"الكرامة أثناء فترة الحيض" period dignity هو مصطلح يُستخدم لشرح مدى تأثير كثير من النساء والفتيات بفقر فترة الحيض period poverty. وهذا يعني أنه لا تتوافر لديهن المستلزمات، أو التسهيلات، أو المعلومات اللازمة للمرور بفترة الحيض بكرامة.

تأخذ القيود على تلك الحرية عدة أشكال مثل:

- إذا كان لا يتوافر لديك مال كافٍ لشراء مستلزمات فترة الحيض (الفوط الصحية، أو السدادات القطنية، أو غيرها من المستلزمات).
- إذا كان هناك من يتسبب في تعريضك للشعور بالخجل أو الإحراج.
- إذا كان شريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك يتحكم في مقدار المال الذي تحصلين عليه، أو المستلزمات التي تقومين بشرائها، أو ما تفعلينه أثناء فترة الحيض.

## ما الذي تقوم به للحفاظ على الكرامة أثناء فترة الحيض؟

بدأ HSE، وهيئات عامة أخرى، في توفير مستلزمات فترة الحيض مجانًا للنساء والفتيات اللاتي يحتجنَ لها. كما أننا أيضًا نقدم جلسات تثقيفية للمهتمات بذلك، حتى يتسنى لنا تحسين الفهم والتخلص من بعض المشاعر السلبية تجاه فترة الحيض! إذا كنتِ تودين الحصول على مستلزمات فترة الحيض، أو حضور جلسة تثقيفية، يُرجى التواصل معنا (انظري خلف الصفحة).

تُعد ظاهرة فقر فترة الحيض أكثر شيوعًا مما قد يعتقد الكثيرون!

## 1 من كل 4 من النساء

مرّت بشكلٍ من أشكال فقر فترة الحيض

51%

أبلغنَ أنهن غيرُن أنشطتهن اليومي بسبب مرورهن بفترة الحيض

## 1 من كل 10 من النساء

واجهت صعوبة في تحمّل تكلفة مستلزمات فترة الحيض، أو اضطرت إلى تغيير المستلزمات التي تستخدمها بسبب التكلفة

30% - !

نسبًا إحصار ما يكفي من المستلزمات إلى العمل أو المدرسة أو الجامعة أو أثناء الخروج. كما أن 14% من النساء فوق سن 25 عامًا أبلغنَ عن اضطراهن إلى الارتجال باستخدام مواد غير مخصصة لترات الحيض

## التوتر

إذا كنت متوترة، فإن فترة الحيض لديك يمكن أن:

- تصبح أطول أو أقصر من المعتاد
- تتوقف تمامًا
- تصاحبها المزيد من الآلام

حاولي تجنّب التوتر بالحرص على الحصول على بعض الوقت للاسترخاء. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على الاسترخاء. ويمكن أن تساعد أيضًا تمارين التنفس.

إذا كنتِ تجددين صعوبة في التعامل مع التوتر، فقد يساعدك العلاج السلوكي المعرفي CBT. العلاج السلوكي المعرفي هو علاج بالكلام، يمكن أن يساعدك على التعامل مع مشكلاتك من خلال تغيير الطريقة التي تفكرين وتتصرفين بها.

## العناية الذاتية أثناء فترة الحيض

تلاحظ كثير من الفتيات والنساء أن حالتهن المزاجية تتغير قبل فترة الحيض لديهن مباشرةً، وأثناءها. وبعضهن يجدن أنهن أصبحن سريعيات الانفعال أو البكاء. يمكن أن تساعدك كثيرًا ممارسة نشاط تستمتعين به، أو التحدث مع صديقة.

إذا كانت "حالتك المزاجية السوداوية" تعطل حياتك اليومية، أو إذا استمرت أكثر من بضعة أيام، فمن المهم أن تطلبي المساعدة.

تحدثي إلى طبيبك للحصول على بعض النصائح بشأن وسائل الدعم. إذا كنتِ فتاة صغيرة، تحدثي مع الكبار الموثوق فيهم مثل الوالدين والمرشدات النفسيات/الممرضات في المدرسة، اللاتي يمكنهن مساعدتكِ.

## التمارين الرياضية

التمارين الرياضية مفيدة للجسم، ومع ذلك يمكن أن تسبب الزيادة المفاجئة في شدة التمارين في توقف حدوث الحيض. ويمكن أن يسبب النشاط البدني المكثف ضغطًا على جسمك. وهذا يمكن أن يؤثر على الهرمونات المسؤولة عن حدوث الحيض.

يمكن أن يؤدي فقدان الكثير من دهون الجسم من خلال التمارين المكثفة إلى توقف عملية التبويض لديك. سوف ينصحك الطبيب بتقليل مستوى النشاط البدني الذي تبذلينه، إذا كان الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية قد تسبب في توقف حدوث الحيض لديك.

توصيات بشأن التمارين الرياضية (الحد الأدنى الموصى به):

من عمر عامين-١٨ عامًا، ٦٠ دقيقة، ٣ أيام أسبوعيًا  
من عمر ١٨ عامًا-٦٤ عامًا، ٣٠ دقيقة، ٥ أيام أسبوعيًا  
أكبر من ٦٥ عامًا، ٣٠ دقيقة، ٥ أيام أسبوعيًا

## أنواع التمارين الرياضية:

من المهم أن تمارسي جميع أنواع التمارين الرياضية بدءًا من التمارين الهوائية، مرورًا بتمارين بناء القوة، وصولًا إلى تمارين المرونة. بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بهشاشة العظام (خاصة النساء)، من المهم ممارسة تمارين رفع الأثقال، التي تساعد على بناء كثافة العظام.



## هل تعاني من تغيرات في فترة الحيض لديك؟

من المهم أن تعرفي الوضع «الطبيعي» بالنسبة لك، فبعض التغيرات في فترة الحيض لديك تكون طبيعية تمامًا. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون هناك تغيرات في فترة الحيض لديك تقتضي طلب استشارة متخصصة.

## من بين هذه التغيرات:

- النزف بين فترات الحيض، أو بعد ممارسة العلاقة الجنسية، أو بعد انقطاع الحيض.
- غياب فترات الحيض.
- أي شيء تلاحظين أنه ليس طبيعيًا بالنسبة لك، وتكونين قلقة بشأنه.

## تذكري ألا تشعرين أبدًا بالقلق أو الحرج

من التحدث إلى الممرضة، أو الممارس العام، أو الطبيب المختص بشأن أي شيء يقلقك!

المورد: <http://www.hse.ie/eng/services/list/dublinse/social-inclusion>



## ما هي مستلزمات فترة الحيض التي ينبغي أن أستخدمها؟

يعتمد ذلك على تفضيلاتك؛ هناك خيارات كثيرة متاحة في السوق.

الأنواع الرئيسية لمستلزمات فترة الحيض هي الفوط الصحية والسدادات القطنية. ينبغي تغيير هذه الفوط والسدادات بشكل منتظم، والتخلص منها في سلة المهملات الصحية أو سلة القمامة. هناك خيارات أحدث وأكثر استدامة، تشمل كوب فترة الحيض القابل لإعادة الاستعمال، وسروال فترة الحيض الذي يمكن ارتداؤه، وغسله، وإعادة استعماله. تذكري أن تستخدمى المنتجات التي تشعرين بالارتياح لها!

## متلازمة الصدمة السامة (TSS) (Toxic Shock Syndrome)

متلازمة الصدمة السامة هي حالة مرضية نادرة، لكنها تهدد الحياة، وتسببها عدوى. يمكن أن تحدث الإصابة بالمتلازمة إذا تُركت السدادة القطنية أو كوب فترة الحيض في المهبل فترة طويلة جدًا، أو نتيجة جرح ملوث. سرعان ما تتطور الأعراض، وتحتاجين إلى العلاج العاجل.

## تشمل أعراض الإصابة:

ارتفاع درجة الحرارة، وآلام العضلات، وطفحًا جلدًا بارزًا يشبه ورق الصنفرة، وأعراضًا شبيهة بأعراض الإنفلونزا.

## الوقاية:

غئري السدادة القطنية/كوب فترة الحيض كل ٤-٦ ساعات.

## معلومات عن الصحة الجنسية

### الموافقة الجنسية

يمكن أن تؤثر المخدرات والمشروبات الكحولية على قدرة الشخص على اتخاذ القرارات، بما في ذلك تحديد ما إذا كان يريد ممارسة الجنس أم لا؛ وهذا يعني أنه لا يكون مؤهلاً لإعطاء الموافقة.

### ما هي السن القانونية للموافقة؟

ينص القانون على أنه يجب أن يبلغ الشخص ١٧ عامًا من العمر ليتمكن من الموافقة على إقامة علاقة جنسية.

ليس من المقبول أن يضغط شخص على شخص آخر لإقامة علاقة جنسية.

لديك دائمًا الحق القانوني في اختيار ما إذا كنت ترغبين في ممارسة الجنس، ومتى تمارسينه، ونوع الجنس الذي ترغبين في ممارسته. ينطبق هذا سواء كنت تمارسين الجنس مع شريك جديد، أو شريك حالي.

في أي وقت، يحق لكل منكما، أنت وشريكك، تغيير رأيه وسحب موافقته.

المورد: [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/)

### إرسال مواد إباحية أو صور عارية

ليس من القانوني بالنسبة لأي شخص (مهما كان عمره) أن ينشر، أو يرسل، أو يشارك صورًا للأعضاء التناسلية لأشخاص دون سن ١٨ عامًا، أو صورًا لهم أثناء ممارسة نشاط جنسي، لأن هذا يُصنّف على أنه استغلال للأطفال في المواد الإباحية. يكون هذا صحيحًا حتى لو أرسل شخص دون سن ١٨ عامًا صورة إباحية تخصه كما أنه ليس من القانوني أيضًا بالنسبة لشخص أن يرسل صورًا "جنسية صريحة" لأي شخص دون سن ١٧ عامًا، أو أن يعرض مواد إباحية على شخص دون سن ١٨ عامًا.

كما أنه ليس من القانوني أن يلتقط شخص، أو يوزع، أو ينشر صورًا حميمية لشخص ما (أيًا كان عمره)، أو يهدد بتوزيعها/نشرها، دون موافقته.

### الأمراض المنقولة جنسيًا

المرض المنقول جنسيًا STI هو مرض معدٍ ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب. أفضل وسيلة للوقاية هي استخدام الواقيات بطريقة صحيحة في كل مرة تمارسين فيها الجنس المهبل، أو الجنس الشرجي، أو الجنس الفموي (الواقيات الذكورية أو الأنثوية/الواقيات الفموية).

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بمرض منقول جنسيًا، أو إذا كنت تحتاجين إلى دعم عاجل، ينبغي عليك الاتصال بعبادة الأمراض المنقولة جنسيًا في منطقتك، أو بالممارس العام الذي تتعاملين معه.

المورد: [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html)

### لقاح فيروس الورم الحليمي البشري HPV Vaccine

يرمز الاختصار HPV إلى "human papillomavirus" (فيروس الورم الحليمي البشري)، وهو يشير إلى مجموعة تضم أكثر من ١٠٠ فيروس. ينتقل فيروس الورم الحليمي البشري بشكل رئيسي عن طريق التلامس الجلدي. وعادةً ما تكون حالات عدوى الورم الحليمي البشري التناسلية مرتبطة بالاتصال الجنسي. وهو يُعد أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بسرطان عنق الرحم. يُعتبر لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، الذي يتم إعطاؤه في السنة الأولى من المدرسة الثانوية (٩ سنوات-١٣ سنة)، وسيلة فعالة جدًا لتقليل خطر إصابتك بالثآليل التناسلية والسرطان المرتبط بفيروس الورم الحليمي البشري في المستقبل.

### اختبار الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا STI testing

- الاختبار المنزلي المجاني للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا
- اطلبي مجموعة الاختبار عبر الإنترنت
- قومي بإجراء الاختبار في المنزل
- الدعم السريري عبر الهاتف

المورد: [ie.www.sh24](http://ie.www.sh24)

### ما هو الفحص المسحي لعنق الرحم Cervical Screening؟ (اختبار مسحة عنق الرحم Smear Test)

اختبار الفحص المسحي لعنق الرحم هو اختبار مجاني لفحص سلامة عنق الرحم لديك. بمجرد التسجيل في برنامج Cervical Check، سوف يصلك خطاب عندما تبلغين ٢٥ عامًا. وسوف يُطلب منك الاتصال هاتفياً بالممارس العام، الذي تتعاملين معه، لحجز موعد لعمل الاختبار المجاني لك. وسوف يتم استخدام منظار وأخذ مسحة في إجراء هذا الاختبار. وهو ليس اختبارًا للكشف عن السرطان، لكنه اختبار لمعرفة ما إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بالسرطان.

المورد: [www.cervicalcheck.ie](http://www.cervicalcheck.ie)

### وسائل منع الحمل المجانية

تتوافر وسائل منع الحمل المجانية للنساء، والفتيات، والمتحولات جنسيًا، والأشخاص ذوي الهوية الجنسية غير الثنائية المستوفين للمعايير ذات الصلة.

المورد: [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)